学校番号	105

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	３単位	年次	１年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	アクティブスポーツ（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識しよう。
・集団行動や各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わったり、運動の技術や名称、歴史だけではなく、多様性や体力の必要性について理解したりするとともに、技能を身に付ける。
【思考力、判断力、表現力等】
生涯にわたって運動を豊かに継続していくために、自己や仲間の活動を振り返ったり話し合ったりして課題を発見し、協力し合って課題に応じた取り組み方を工夫できる。
【学びに向かう力、人間性等】
主体的に運動に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たし、課題解決に向けた合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた課題を大切にし、自身の体力を高めようとしたり、健康・安全を確保したりすることができる。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動の継続や、体力、技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	武道　ダンス　体つくり運動　器械運動　陸上競技　水泳(女子)　体育理論	武道(男子) 柔道 ダンス(女子) 創作ダンス 体つくり運動 器械運動 マット運動 陸上競技(男子) ハードル走 水泳(女子) クロール・平泳ぎ 体育理論	a:スポーツの歴史や特性について理解を深めている。ルールの理解している。 b:生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し,自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わい、記録や結果を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや、自己責任を果たそうとすること、各種目においての事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト ワークシート レポート 課題	スキルテスト ワークシート レポート 課題	スキルテスト ワークシート レポート 課題 行動観察

2学期	水泳 武道 ダンス 球技 陸上競技 体育理論	水泳(男子) クロール・平泳ぎ 武道(男子) 柔道 ダンス(女子) 創作ダンス 球技 バレーボール(女子) タグラグビー(男子) ハンドボール(男子) 陸上競技(女子) ハードル走 体育理論	a:スポーツの歴史や特性について理解を深めている。ルールの理解している。 b:生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わい、記録や結果を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや、自己責任を果たそうとすること、各種目においての事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト ワークシート レポート課題	スキルテスト ワークシート レポート課題	スキルテスト ワークシート レポート課題 行動観察
3学期	武道 ダンス 陸上競技	武道(男子) 柔道 ダンス(女子) 創作ダンス 陸上競技 30 分完走 3km走(女子) 4km走(男子)	a:スポーツの歴史や特性について理解を深めている。ルールの理解している。 b:生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，自己の課題に応じた取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わい、記録や結果を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや、自己責任を果たそうとすること、各種目においての事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、主体的に取り組もうとしている。	スキルテスト ワークシート レポート課題	スキルテスト ワークシート レポート課題	スキルテスト ワークシート レポート課題 行動観察

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度